

# あやべ健康プラザ 水夢 利用の手引き

いつまでも健康な体を保つためには、体を動かし気持ちのいい汗をかくことが、とても大切です。あやべ健康プラザでは、屋外での運動のように天候や安全性などを気にすることなく、いつでも安全に楽しく健康づくりができます。あやべ健康プラザで快適な健康ライフを送りましょう。

**月会費で何度も利用できる会員制**

**何度でも参加無料の豊富なプログラム**

**駅の隣りで駐車場完備、アクセスが良い**

**スタッフが親切丁寧、はじめての方も安心**

# 諸手続き

月会費のお支払い・各種お届け

## ●月会費のお支払い

引落日

毎月 **末日**

各銀行の引落としとなります。  
(通帳記帳にてご確認ください)  
※引落日が金融機関の休日にあたる  
場合は前営業日の引落としとなります。

例えば

4月分会費  
**3月31日**  
引落とし

**ご注意：施設の利用の有無にかかわらず会員継続中は月会費は発生します。**

月会費が引落しできなかった時・・・  
フロントにて直接ご入金いただくか、次回の振替日に翌月分と  
まとめて2ヶ月分の引落としとなります。

## ●各種お届け

- お電話やFAXの受付はいたしかねますので予めご了承ください。
- 記入書類はフロントにご用意しております。
- 記入書類には、お申込ご本人様の署名が必要となります。

手続種類	手数料	申込期日	記入書類	手続必要品
退会	無料	※ 毎月 19日	退会届	印鑑
休会			休会届	
種別変更	500円+税		変更届	
引落口座変更	無料	随時	口座依頼書	新口座届出印 通帳
氏名・住所変更			なし	

※ 例)4月末までのご利用の場合、申込締切日は4月19日です。

- ご利用・諸手続をされる場合は休館日にご注意ください。手続期日が休館日に当たる場合は、前日営業日を最終手続日とさせていただきます。
- ご退会時に未払い会費がある場合、ご精算と合わせてのお手続きとなります。

# 各施設でのルール&マナー

## フロント

まずはフロントへ。

- 施設ご利用の際のご質問・ご不明な点など、お気軽にお尋ねください。
- お忘れ物は、フロントにて1ヶ月間保管いたします。  
(1ヶ月経過後は、処分させていただきます。)  
お心当たりのある方は、フロントまでお問合せください。
- ショップ商品のご案内・サイズ確認なども行います。  
お気軽にお声をおかけください。
- 各種諸手続(退会・休会・種別変更・住所変更など)をお受けします。
- プライベートロッカー(個人専用の有料ロッカー(12,000+税/年)のお申込みをお受けします。
- 宅配便(クロネコヤマト)業務も行っておりますので、お申しつけください。



## ロッカールーム



- プールやお風呂から戻られた際、床を濡らさないようお願いいたします。
- 館内ご利用中はロッカーキーは必ず身に付けてください。
- 非常時には内線電話(フロント10番)をご利用ください。
- 紛失・盗難には責任を負いかねます。
- ロックールーム内でのお食事はご遠慮願います。

- ロッカー内には貴重品を置かないようお願いいたします。フロント横にある貴重品ボックスのご利用をお勧めします。
- 施設ご利用中更衣ロッカーは必ず鍵をおかけください。

## レストスペース

- 館内でのお食事はご遠慮ください。
- 館内は全館禁煙となっております。



# 駐車場

## 守っていただきたい駐車場でのマナー



- 車内に貴重品を置かないようご注意ください。

フロント横の貴重品ロッカーをご利用ください。

- 鍵は必ずおかけください。

- 路上・迷惑駐車はやめましょう。

- 紛失・盗難・事故には責任を負いかねます。

- おもいやり駐車ゾーンにご協力をお願いします。

おもいやり駐車 = 歩行困難者優先



## マシジム

スタッフが親切丁寧にご指導いたします。

●マシンでの休憩はご遠慮願います。

●シート・体重計・血圧計・バイブレータ等、各器具類をご利用の際は、備え付けのタオルで拭き取りをお願いいたします。

●混雑時には、譲り合っ  
てのご利用をお願いいたします。

●ジムフロア内での携帯電話の  
会話はお控えください。

●乱雑なマシン等のご利用は故障の原因となります。

丁寧にご利用いただきますようお願いいたします。

●飲用水はジムにて販売しております。

●大声での会話はお控えください。



# スタジオ

## 自分にあったプログラムでエクササイズ

- ご希望のレッスンを**プログラム表**で確認の上ご参加ください。  
【ご自身の体調にあったクラスにご参加ください】



- 器具を使用するクラスは、数に制限がございますので、ご注意ください。
- スタジオ内は**飲食禁止**とさせていただきますが、運動中の水分補給のための、飲料水の持ち込みは可能です。  
(フタ・キャップ付き容器でお願いします)
- レッスン終了後は床掃除を行いますので、**全員一度退室**していただきます。
- 気分が悪くなった場合は、無理せずにトレーニングを中止しましょう。
- 携帯電話・スマートフォン等は必ずマナーモード設定をお願いします。




- 祝日・GW・SW・お盆・年末年始はスタジオプログラムを変更する場合がありますのでご了承ください。

※事前にスケジュールの変更をお知らせしますのでご確認ください。

- レッスンの変更・代行は、ホームページ掲載とスタジオ前に掲示しますのでご確認ください。緊急の場合のみLINE 配信します。

- 安全のため、レッスン開始後の入室はお断りしております。

- レッスンが始まる前の場所取りはご遠慮下さいますようお願いいたします。また、インストラクターの指示があるまでは入室できませんのでご了承ください。

- 初めてスタジオレッスンに参加される方は、の  レッスンからスタートされることをおすすめいたします。

- その他、変更やお知らせがある場合は、2階第1スタジオ前に掲示しますのでご確認ください。

- スタジオレッスン詳細についてはホームページからご確認ください。

# プール

- 飛び込みは危険ですので禁止しております。
- ウォーキングコースでは、眼鏡の着用を許可いたします。  
泳がれる場合は、度付きゴーグルを利用してください。
- 化粧・整髪料等をしっかりと落としてください。
- プール内での水分補給以外の 飲食は禁止します。
- シャワーは頭から浴びてください。
- プールキャップはしっかりと被ってください。
- 指輪・ブレスレット・ネックレス等貴金属類は外してからお入り下さい。
- 磁気テープ、湿布など必ず外してから入ってください  
尚、治療目的でのテーピングなどは許可いたします。
- ロッカーに入る際は、体をしっかりと拭いてから入室するようお願いいたします。
- タオルを使われる際、各自のタオルをよく確認の上、お使いください。



・～コース説明～・

- ① 往復コース … 25m をコース途中で止まらず泳ぐコース
- ② 初心者コース … 25m の途中で立ち止まって泳げるコース
- ③ ウォーキングコース … 水中歩行専用のコース
- ④ スクール専用コース … スイミングスクールで利用するコース（最大4コース使用します）

## 浴室・サウナ・脱衣室

皆様が気持ちよくご利用できるよう周りを気にかかけたり、譲り合っ  
てのご利用をよろしくお願いいたします。

- 脱衣室のロッカーを事前に物品を置いての場所取りはご遠慮ください。
- お風呂の温度は、運動後の体に負担にならないよう41℃に設定しております。
- 湯船につかる時はかけ湯を行ってからお入りください。
- タオルは湯船に浸けないようよろしく申し上げます。
- 浴室には備え付けのリンスインシャンプー・ボディソープがございますのでご自由にお使いください。
- 京都府条例に定められていますが、浴室での洗濯、水着を洗面器等で洗う等は禁止されております。当施設でも浴室での洗濯、水着を洗面器等で洗うことはご遠慮ください。
- サウナは遠赤外線サウナを採用し、低温で体の負担が少なく内側からしっかりと温める効果があります。ぜひお試しください。  
(設定温度：78℃)
- サウナでは寝転ばないでください。
- サウナご利用後は汗をシャワー等で流してから、湯船にお入りください。